உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
ஆவணி
மலர் 12



1974
ஆகஸ்டு
இதழ் 8

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளும்

வீட்டில் தாம் வளரும் சூழ்நிலையில் நடைபெறுவதனைத்தையும் குழந்தை ஊன்றிக் கவனிக்கிறது. பெரியோர்கள் செல்லும் பாதையில் - அவர்கள் காட்டும் வழியில் செல்வதையே எளிதாகக் கற்ற அந்தச் சிசு பெரியோர்களின் குணங்களையும் அப்படியே கற்றுக்கொள்கிறது. வீட்டில் எப்போதும் ஒருவரை ஒருவர் குறைகூறிக்கொள்வதைக் கவனித்த சிசு தாமும் குறைகூற ஆரம்பித்துவிடும். சச்சரவு மிகுந்த சூழ்நிலையில் வளர்வது சண்டை போடும். தன்னைச் சுட்டிக்காட்டிப் பிறர் நிந்திப்பதைக் கண்ட சிசு தன்னிடம் சிறுமை மனப்பான்மையுடன் ஒதுங்கும். வெட்கப்படத்தக்க நிலையில் குற்றமிழைக்கும் மனப்பான்மையுடன் தப்பித்துக்கொள்ள முயலும். சூழ்நிலையில் சகிப்புத் தன்மை மிகுந்திருந்தால் பொறுமையைக் கற்றுக்கொள்ளும். மற்றவர் தன்னை உற்சாகமூட்டத் தைரியம் பெறும். பாராட்டுப் பெறுவதால் பிறரது செய்கையில் பெருமை காணும். நேர்மையுள்ள சூழ்நிலையில் நீதிக்கு வசப்படும். பாதுகாப்புள்ள சூழ்நிலையில் தன்னம்பிக்கை பெறும். தனது செயலுக்கு அனுமதி கிடைக்கும்போது தன்னிறைவு காணும். நட்புள்ள சூழ்நிலையில் உலகை அது அன்புடன் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
ஆவணி
மலர்-12



1974
ஆகஸ்டு
இதழ்-8

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

मधु वाता ऋतायते मधु क्षरन्ति सिन्धवः ।
माध्वीर्नः सन्त्वोषधीः ।।
मधुमान्नो वनस्पतिर्मधुमानस्तु सूर्यः ।
माध्वीर्गावो भवन्तु नः ।।

இறைவ! நேர்மையான வழியில் வாழ்க்கையை நடத்தி வரும் எனக்கு, ஸுகத்தைத் தரும் வகையில் காற்று வீசட்டும். ஆரோக்கியத்தைத் தருவதும் இனிமையானதுமான தண்ணீரை ஆறுகள் எமக்கு அளிக்கட்டும். உடலுக்குப் புஷ்டி தருவனவும் பத்தியமானதுமான உணவாகி உடலில் சூட்டை ஒரே சீரில் ஆரோக்கியமாகக் காப்பாற்றுபவைகளாகத் தானியங்கள் அமையட்டும். மா, பலா முதலிய மரங்கள் இனிக்கும் பழங்களைத் தரட்டும். ஸூரியனும் அனுகூலமாக ஒளிதந்து உதவட்டும். வாழத் தேவையான பால், தயிர் முதலானவற்றைப் பசுக்கள் அளிக்கட்டும்.

— நாராயண உபநிஷத்.

மனதின் வியாதிகள்

நோய்கள் இருவகை—மனோரோகங்கள் சரீர ரோகங்கள் என்று. எது நோய்? நோய்க்கு லக்ஷணங்கள் என்ன, என்பதை நோயைச் சொல்லும்—**வியாதி, ரோகம் விகாரம்** என்ற பிரசித்தமான பதங் களே விளக்குகின்றன. "விவிதம் துக்கம் ஆததாதி—இதி வியாதி." (विविधं दुःखं आदधाति इति व्याधिः) பலவித துக்கத்தைச் செய்வது வியாதி. "ருஜந்தி இதி ரோகா:" (रुजन्ति इति रोगाः) துன்புறுத்து பவைகள் ரோகங்கள். "விகுர்வந்தி தாதூந் இதி விகாரா:" (विकुर्वन्ति धातून् इति विकाराः) ரஸ — ரக்தாதி தாதுக்களைக் கேடுறுத்துபவை விகாரங்கள்.

வியாதி—ரோகம்—விகாரம் எனும் பதங்கள், ஒரே பொருளில் பிரயோகம் செய்யப்படினும், தனித்து விசேஷமான கருத்தைக் காட்டு கின்றன. "ஆதிர் மானஸீ வ்யதா" (आधिर्मानसी व्यथा) என்று நிகண்டு. மனதில் ஏற்படும் துக்கங்களுக்குத் தனிப்பெயர் ஆதி. விவிதமான அல்லது விசேஷமான துக்கங்களை மனதில் செய்வது வியாதி. ஆதலால் வியாதி என்றால் மனோநோய்கள் என்றே விசேஷ பொருள் கொள்ளலாம். "விகாரோ தாது வைஷம்யம் (विकारो धातु वैषम्यम्) **விகாரம்** என்பது தேஹத்தில் ரக்தாதி தாது ஆசயங் களில் இயற்கை நிலைக்கு மாறுபட்டு உண்டாகும் கெடுதி என்று தனியாகப் பேசுவதால் விகாரம் என்ற சொல், தேஹத்தில் உண் டாகும் நோய்களைத் தனியாகக் குறிப்பிடுவது. ரோகம் என்ற பதம் சரீரம் மனம் இரு இடங்களிலும் சேர்ந்தோ தனியாக ஒன்றிலோ தோன்றும் நோய்க்குப் பொதுவானது என்று நுட்பமான விரிவுரை.

சரீரத்தில் உண்டாகும் விகாரங்களுக்குக் காரணங்கள் வாயு—பித்த—கபங்கள் என்ற தோஷங்கள். மனதில் உண்டாகும் வியாதிகளை எந்த தோஷங்கள் செய்கின்றன? மனதின் மூன்று மகா குணங்களான ஸத்வம்—ரஜஸ்—தமஸ்களில், ரஜஸ் தமஸ் இரண்டு மட்டும் மனோ வியாதிகளுக்குக் காரணங்கள். ஒரு விசேஷம் வாயு—பித்த—கபங்கள் இயற்கை அளவில் அதிகரித்தாலும் சரி, குறைந்தாலும் சரி, இரு நிலைகளிலும் சரீர தாதுக்களில் விகாரங்களை விளைவிக்கின்றன. அவை களுடைய சமநிலையில் ஆரோக்கியம். ஆனால், ஸத்வம்—ரஜஸ்—தமஸ்களில் ஸத்வம் இயற்கையளவில் குறைந்து, ரஜஸ் தமஸ்கள் அதிகரித்தால் மனதில் வியாதிகளைச் செய்கின்றன. ஸத்வம் மேலிட்டு ரஜஸ் தமஸ்கள் குறைந்தால் மனதிற்கு ஆரோக்கிய இன்பம் தருபவன என்று விசேஷம். ஆகவே, மனோ வியாதிகளைச் செய்யும் தோஷங்கள் ரஜஸ்—தமஸ்கள் மட்டும்.

மனதையும் சரீரத்தையும் இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ள இந்த ரோகங்கள் பொதுவாக அவைகளுடைய காரணங்களை அநுசரித்து நாலு வகைகள் ஆகின்றன. (1) விழுதல், அடிபடுதல், வெட்டுக் காயங்கள் முதலியவை ஆகந்துகங்கள். (2) அபத்திய ஆஹாராதி களினால், வாத பித்த கப ரக்தாதிகளின் கெடுதிகளில் ஜ்வரம் அதி ஸாரம் முதலிய பல நோய்கள்—சாரீரங்கள். (3) பசி, தாகம், உறக்கம், மூப்பு சரீரத்தின் வீழ்ச்சிகள் சுபாவ ரோகங்கள். (4) விருப் பம்—இச்சை, துவேஷம்—பகை இவ்விரண்டின் பலவித பேதங்கள்— மனோ வியாதிகள். மனதில் இச்சை துவேஷங்கள் ரஜஸ் தமஸ்களினால் உண்டாகின்றன.

காரணங்களை வைத்து நாலு வகைகளாக நோய்கள் இருப்பினும் முதல் மூன்று வகைகள் சரீரத்தில் உண்டாவதால் சாரீர ரோகங்கள் தான். பலவித சரீர நோய்களில் மனதும் விசேஷமாய் பாதிக்கப் படுகிறது. உதாரணமாய் உடலில் பெரிய அடிபட்டு ரக்தப்பெருக்கு அதிகமேற்பட்டால் மூளையில் துளி ரக்தக்கசிவு ஏற்படினும் மனதின் பிரக்ஞை அழிகிறது. ஜ்வரத்தின் ஸந்தாப மிகுதியினால் பித்த கோபத்தினால் மனதின் உணர்வு போகிறது. பிதற்றல் புலம்பல் உண்டாகிறது. சுபாவ நோய்களிலும் பசி, தாகங்களை ஆற்றிக் கொள்ளாமல் மேலும் பட்டினி கிடந்தால், சரீர சக்திபோல மனதின் சக்தியும் வீழ்கிறது. சரீரத்தில் மூப்பு முதிர்ந்தால் மனோ பலம் குறை கிறது. மூப்பு முதிர்வதால் சரீரம் இனி அதிக நாட்கள் நிற்காது. சீக்கிரமே சரீரத்திற்கு நாசம் ஏற்படும் என்ற அச்சம் மனதை வாட்டு கிறது. ஆகந்துகம்—சாரீரம்—சுபாவ ரோகங்களில் இவ்விதம் சரீர தாது ஆசயங்களில் ஏற்படும் விகாரங்களின் கொடுமையினால் மனதும் பீடிக்கப்படினும், இது மனோ வியாதியல்ல. சரீர தாது விகாரம் சீரானதும் மனம் தெளிந்துவிடும்.

மனதை நேரிடையில் கெடுக்கும் ரஜஸ் தமஸ் தோஷங்களுடைய ஆதிக்கத்தினால் மனதில் உண்டாகும் வியாதிகளே முக்கியமான மனோ ரோகங்கள். மனதில் உண்டாகும் வியாதிகளும் அதன் விளைவுகளும் எண்ணற்றவைகளாயிருப்பினும், எல்லாம் இச்சை—(விருப்பம்) துவேஷம்—(வெறுப்பு) இவ்விரண்டு தலைப்புகளுடைய வித்யாஸங் களில் அடங்கத்தக்கதாகவே ஆகும்.

ரஜஸ் தமஸ் தோஷங்களினால் மனதில் பதார்த்தங்களின்மேல் இச்சையோ, துவேஷமோ உண்டாகிறது. விரும்பத்தகாத பதார்த்தங் களில் உண்டாகும் இச்சையே மனதின் வியாதிதான். வெறுக்கத் தகாத விஷயங்களில் துவேஷம் ஏற்படுவதும் வியாதிதான். தன்னால் விரும்பப்பட்ட பொருள் கிடைக்காததாலும், வெறுக்கப்பட்ட பொருள் வந்து சேருவதாலும் மனதில் உண்டாகும் விகாரங்கள் எல்லாம் மனோ வியாதிகள்.

இவைகளை மேலே சொல்லப்படும் தலைப்புகளில் ஆயுர்வேதம் விளக்குகிறது.

(1) **காமம்**—மனிதருக்கு இன்பத்தை அநுபவிக்கக் கருவிகளாய் உள்ளவை கண் முதலிய ஞானேந்திரியங்கள், கருமேந்திரியங்களில் ஆண்பால் பெண்பால் குறிகள் முக்கியமானவை. இக்கருவியால் இன்பத்தை அநுபவிக்க உண்டாகும் ஆவல் காமம். முறைப்படி அநுபவிக்க அருகமான விஷயங்களாயினும் இடங்களாயினும் சரி, அதிலும் அளவிற்கு அதிகமாக அநுபவிக்க ஆசைப்படுவதும் ஒருவித மனோ வியாதி. முறைப்படி அநுபவிக்க அருகமாகாத இன்பத்தை அநுபவிக்க ஆவல்படுவதும் காமம் பெரிய மனோ வியாதி. வீடு—பூமி பொருள்களை மிதமிஞ்சியோ, தகாத வழிகளிலோ சம்பாதிக்க விரும்புவதும் காமத்தினால் உண்டாகும் மனோ வியாதி. இது பலவித அநியாய அக்கிரமங்களைச் செய்யத் தூண்டிக்கொண்டே இருக்கும்.

(2) **குரோதம்**—கோபம் மனதில் உண்டாவதற்குப் பல காரணங்கள். முக்கியமானது **காமம்**. இச்சிக்கப்பட்ட பொருள் கிடைக்கவிடாமல் தடங்கல் செய்தவனுக்குப் பிரதி செய்யவேண்டும் என்று கோபம் எழுகிறது மனோ வியாதி.

(3) **சோகம்**—காம இன்பத்திற்கு ஆசைப்பட்ட வஸ்து முயற்சி செய்தும் கிடைக்காவிட்டால் வருத்தம்—காமநோய் உண்டாகிறது. காமத்தை அடைவதில் விக்கினம் செய்தவனுக்குப் பிரதிசெய்ய எழுந்த கோபத்தினால் எதிரியை அடக்கமுடியாமல் தோல்வி ஏற்படின், உடன் தொடர்ந்து மனதை வாட்டுகிறது சோகம். தனக்கு மிகவும் பிரியப்பட்ட பணம் காசு—பாரியாள்—புத்திரர்களுடைய பிரிவினால் சோகம் ஏற்படுவது. தன்னுடையது என்ற அதி அபிமானம் சோகத்திற்கு ஒரு காரணம்.

(4) **லோபம்** (लोभः)—உலோபித்தனம் இருவிதம். நல்வழியிலோ கெட்ட வழியிலோ தன்னிடம் சேர்ந்து மிதமிஞ்சிக் குவிந்துள்ள எந்தப் பொருளையும் சிறிதும் பிறருக்கு கொடுக்க எண்ணமின்மை. உண்மையாக தன் சொத்தின் பங்குள்ளவர்கட்கும் கொடுக்காமல் அடம்பிடித்தல். இதுமட்டுமல்ல, பிறரிடம் இருக்கும் பொருள் அனைத்தும் தனக்கு வேண்டும் என்ற பேராசையும் லோபம் என்ற மனோ வியாதி. இந்தப் பேராசை தவறுதலான அசுத்தமான வழியில் பொருளை மேலும் தேடத் தூண்டுகிறது.

(5) **மோஹம்**—தன்னிடம் எல்லாவித ஸம்பத்தும் பூர்ணமாய் நிறைந்துள்ளது. நான் செய்யவேண்டிய கடமை உலகில் ஒன்றுமே இல்லை என்று எண்ணி, செல்வத்தின் சஞ்சலத் தன்மையை உணராமல் மயங்கியிருப்பது மோஹம்—மனதில் வியாதியே. இது தமஸின் ஆதிக்கத்தின் தோஷம்.

(6) **ஈர்ஷ்யா**—இவ்வித உயர்தர ஸம்பத்து, புகழ், பதவி, இன்ப சாதனங்கள் தனக்கு கிட்டாமல் பிறரிடம் இருப்பதைப்பார்த்து, அதைப் பொறுக்கமுடியாமல் ஏற்படும் உணர்ச்சி ஈர்ஷ்யா. இந்த தரித்திரத்தன்மை தோல்வி, கஷ்டநிஷ்டூரங்கள் அவனுக்கும் சேர்த்து வரவில்லையே; எனக்கு மாத்திரம் சம்பவித்துள்ளவையே! என்றது போன்ற பொருமைகளும் ஈர்ஷ்யா.

(7) **அஸூயா**—ஒருவன் நற்குணங்களினுல், வித்யையினுல், சீலங்களினுல் உலகில் புகழப்படுவதைப் பார்க்கவே பொறுக்காமல், அவனிடம் ஏதாகிலும் குறைகள் குற்றங்கள் இருக்கின்றதா என்று தேடிப்பிடித்து, உண்மையில் குற்றம் குறைவு இல்லாவிட்டாலும், எந்தக் குற்றம் குறைவையாவது சுமத்தி அதை வெளிப்படுத்த எண்ணுவது அஸூயை. இந்தக் குறிப்பிட்ட புகழ் பொருள் ஸம்மானம் எனக்குமட்டுமே கிடைத்திருக்கவேண்டும். அவனுக்கும் கிடைத்துள்ளதே என்ற பொருமையும் அஸூயை. (ஈர்ஷைக்கும் அஸூயைக்கும் சிறிதே பேதம்.)

(8) **பயம்**—தன்னுல் இந்தக் கார்யத்தைச் செய்ய சாத்தியப் படாது. படித்து அறியும் ஆற்றல் எனக்கு இராது. தனியே வெளியே எங்கும் போகமுடியாது என்பது போன்று எதிலும் ஒருவித பயம். இது தமோகுணம் மேலிட்டினுல்.

(9) **தைன்யம்**—ஸந்தோஷப்படவேண்டிய ஸுக சாதனங்கள் நிரம்ப அருகில் இருப்பினும், தனக்கு ஒன்றும் இல்லை என்று எண்ணி ஏங்கி வாடுதல் தைன்யம். உடம்பில் நோய் எதுவுமில்லாமலிருக்கும் பொழுதே, ஏதோ நோய் தொந்திரவு செய்வதாய் துர்ப்பலம் இருப்பதாய் எண்ணுவது, அல்லது இந்த நோய் தனக்கு சொஸ்தமே ஆகாது என்று தானே சமனமாகக் கூடிய சிறிய நோயிலும் மனதைக் கிலேசப் படுத்திக்கொள்வதும் தைன்யம். இதுவும் தமோகுணத்தின் விளைவு.

(10) **மாத்ஸர்யம்**—மற்றவரிடமுள்ள படிப்புத்திறமை, புதிய நுட்ப விஷயங்களைக் கண்டுபிடிக்கும் சாமர்த்தியம், கைத்தொழில் திறமை, சுறுசுறுப்பு, உடல் வலிமை, ஆரோக்கியம் முதலிய அம்சங்களை சீர்தூக்கிப் பார்த்து அபிப்பிராயம் சொல்லுவதில் நடுநிலைமை வகிக்காமல், ஒருபட்ச பாதமாய் எண்ணம் கொள்வதும், இதில் தன் அபிப்பிராயத்திற்கு மாறிச் சொல்லுவரிடம் சினம் கொள்ளுவதும் மாத்ஸர்யம். தனக்கு நிகரான படிப்பாளியை, புகழுள்ளவனை, சீமானைச் சந்திக்கவே பிடிக்காமையும் மாத்ஸர்யம்.

(11) **ஹர்ஷம்**—ஸந்தோஷம் தரும் செய்தி, எதிர்பாராத பணத்தின் வரவு, தன்னிடம் இல்லாத பொருள் கிடைத்தல், இவைகளில் அளவுக்கு மிஞ்சி மன எழுச்சி கொண்டு, நீண்ட அட்டகாசத்துடன் தலைகால் தெரியாது துள்ளிக்குதித்தல் ஹர்ஷம். இது தனக்கு நேரில்

வந்ததின் மூலம். தனக்கு அல்லது பொதுஜனத்திற்கு எவ்விதத் தீங்கும் செய்யாமல் சாதுவாய் இருப்பவனை, அல்லது ஒரு பிராணியை யாவது பிடித்து, அவர்களை அடித்து ஹிம்ஸித்து, அவர்கள் துன்பப் படுவதைப் பார்ப்பதில் ஒரு தனி சந்தோஷம் கொள்ளும் மனப்பான்மையும் ஹர்ஷம். இதை **உத்ஸேகம்** என்றும் கூறுவார்கள்.

(12) **விஷாதம்**—தனக்கு இந்தக் கார்யம் பலிக்காது. இந்தப் பொருள் கிட்டாது. இந்தக் கல்வி புத்தகம் பாஷை புரியாது என்று தானே எண்ணி, முயற்சிசெய்து பார்க்கக்கூட எண்ணமின்றி வாடி இருந்தல் விஷாதம். இது தமோகுணத்தின் மிக அதிகத்தினுல் வருகிறது.

(13) **தர்ப்பம்**—என்னுல் செய்யமுடியாத கார்யம் ஒன்றுமில்லை. எதுதான் என்னுல் செய்யமுடியாது? என்னுல் அடக்கமுடியாதவனே, தோற்கடிக்கமுடியாதவனே, எனக்கு நிகரானவனே எவனும் இவ்வுலகில் இல்லை என்ற செருக்கு தர்ப்பம்.

(14) **மானம்**—7வது பிரிவில் விளக்கப்பட்டபடி அஸூயையின் மேல் ஏற்படும் கோபம் **மானம்** எனப்படும். இது கோபமே ஆயினும், அஸூயையினுல் உண்டான கோபத்தை தனியே மானம் என்று கூறுவர்.

(15) **தம்பம்**—பொதுஜன ஸேவை இவ்வளவு அதிகம் செய்துள்ளேன். பொருள் ஸம்பாதித்திருக்கிறேன். தானதர்மங்கள் அளவில்லாமல் கொடுத்துள்ளேன். கல்வியில் இவ்வளவு பட்டங்கள் பரிசுகள் வாங்கியுள்ளேன். நூல்கள் எத்தனையோ எழுதியுள்ளேன் என்ற தற்புகழ்ச்சி **டம்ப** மனப்பான்மை.

(16) **சிந்தனை** -- நிகழக்கூடிய நல்ல பயனையே நினைக்காமல், வெளியில் கொடுத்த பொருள் திரும்ப வராது, பரீக்ஷையில் தோல்வி தான் ஆகும். வெளியூருக்குச் சென்றுள்ள புத்திரனுக்கு அங்கு விபத்து வரும், என்பதுபோல துன்பம் தரும் பயனையே நினைத்துக்கொண்டிருப்பது — **சிந்தநா**. இங்கு தமஸின் ஆதிக்கம்.

(17) **உத்வேகம்** (उद्वेग:) — இன்பம் தரும் செய்தியோ, துயரம் தரும் செய்தியோ கேட்ட மாத்திரத்தில், கணநேரம் கூட தாங்காமல் திடீரென்று சுகத்திலோ, துக்கத்திலோ, பரபரப்பையும், படபடப்பையும் உண்டாக்கும் மனோவியாதி உத்வேகம்.

(18) **ஆக்கிரகம்** (आग्रह:) — நன்மை தரும் இப்படிச் செய். தீமை விளையும் இவ்விதம் செய்யாதே, என்று பெற்ருேர் - பெரியோர் - குரு - மனைவி எவ்வளவு போதித்தாலும், மனதிற்கு வாங்கவே எண்ணமில்லாமல், கடுங்கோபத்துடன் பிடிவாதத்துடன் இருக்கும் மனப்பான்மை.

(19) **அகங்காரம்** — உபாத்தியாயர் கற்பிக்கவேண்டியதில்லை. எந்தப் பெரியவருடைய உதவியும் எனக்குத் தேவையே இல்லை. மனிதன் என்ன! இறைவன் அருள், ஸூர்யன் முதலிய கிரஹங்களுடைய அநுகூலம், நல்ல நாள் நக்ஷத்திரம் ஒன்றும் பார்க்கத் தேவையில்லை. எனது தனிப்பட்ட சொந்த வலிமையினாலேயே நான் எதையும் சாதிக்க வல்லவன் என்று எண்ணம் அகங்காரம் என்ற மனோவியாதி.

மேற்கூறிய மனோவியாதிகளுடைய பிரிவுகளில், சிலதுகள் சமமாகத் தோன்றலாம். நுட்பமாய் நோக்கினால், எல்லாம் தனிப்பட்டவைகள் என்பது விளங்கும். இவைகளினால் விளையும் கொடுஞ்செயல்கள் துஷ்பலன்கள் சொல்லி சாத்தியமில்லை. இவ்வளவும் இச்சையினுடையவும் துவேஷத்தினுடையவும் விளைவுகளே. இவ்விதமான இச்சை - துவேஷங்கள் ரஜஸ்-தமஸ் தோஷங்களுடைய அதிகரிப்பின் கார்யங்கள். எல்லாவிதமான இச்சையும் துவேஷமும், மனதில் வியாதிகளை உண்டுபண்ணுபவையோ என்று எண்ணவேண்டாம். ரஜஸ் தமஸ்ஸுகளுடைய ஆதிக்கத்தினால் உண்டாகும் இச்சை-துவேஷமே கெடுதிகளுக்கு மூலம். ரஜஸ்-தமஸ் குறைத்து, ஸத்வம் ஓங்கியிருப்பின் உண்டாகும் இச்சையும் துவேஷமும் வியாதியைச் செய்யாது என்பது மட்டுமல்ல, நேர் மாறுதலாக மனதிற்கு நிம்மதி, சாந்தி, ஸந்துஷ்டி நற்புத்திகளை உண்டாக்குகின்றன.

ஸத்வ குணம் மேலீட்டினால் வரும் இச்சை முற்றிலும் தார்மீகமாயும் ஆன்மீகமாயும் பரிசுத்தமாயும் உள்ள கார்யங்களிலேயே விருப்பம் தரும். இந்திரியாதி காம அநுபோகமும் தார்மீகமாகவே இருக்கும். ஸத்வம் அதிகமாய் உள்ள மனதில் ஏற்படும் துவேஷம் - அசுத்தி, அநீதி, அக்கிரமம், அதார்மீகம் நாஸ்தீகங்களில் வெறுப்பை உண்டாக்கும். ஸத்வகுண விருத்தியில் மனதில் உண்டாகும் விருப்பம் வெறுப்புகள் மனதிற்கு மட்டுமல்ல, சரீரத்திற்கும் புஷ்டி பலம் ஆயுஸ் ஆரோக்கிய ஸம்பத்துகளை அளிக்கும்.

இதற்கு நேர் விரோதமாய், ரஜஸ்-தமஸ் பிரபலத்தினால் உண்டாகும் இச்சை துவேஷங்களின் பலவித பேதங்களான காமம் குரோதம் சோகம் முதலியவைகள் மனதின் கஷ்டங்களுடன், உடலிலும் அநேகவித ரோகங்களை உடனேயே உண்டாக்குகின்றன. உதாரணமாய் — காம அநுபோகத்தில் அதிக அளவில் ஈடுபடுவதால் உடல் தாதுக்களின் க்ஷயம் காஸம் முதலிய நோய்கள். போகத்திற்கு உபயோகமான வஸ்து கிடைக்காவிட்டால், காமஜ்வரம் தீவ்ர தாபத்துடன். நீதி முறைப்படி போகத்திற்குத் தகாத இடத்தில் போகம் ஏற்படின், பூய மேஹம் பிரங்கம் (வெள்ளை-வெட்டை) குஷ்டம் முதலிய கடும் ரோகங்கள் கைமேல்.

கோபம் — அடக்கமுடியாதபடியானுல் சரீர தாதுக்களில் ரத்தக் கொதிப்பு அந்த க்ஷணத்திலேயே வெகு ஜாஸ்தியாகிறது. வாயுவின் விகாரத்தினுல் நாடி நரம்புகள் நடுங்குகின்றன. பேச்சும் தடுமாடு கிறது. அடிக்கடி அதிக சினம் கொள்ளுபவருக்கு ரக்தக் கொதிப்பு ஹிருதய ரோகம் கண்டிப்பாய் ஸ்திரமாய்விடும். நரம்புத் தளர்ச்சி, மறதிகள் உண்டாகும். உணவு உண்ட உடன் கோபங்கொண்டால், அருந்திய உணவு உடம்பில் ஒட்டாது. கோப வேகத்தினுல் புத்தி அழிந்து, செய்யத்தகாத அக்கிரமம் கொடுஞ் செய்கைகள் உடனே தொடருகின்றன. அதன் உடன் விளைவுகள் அநேகவித சரீர விகாரங்களே.

சோகம் — சோகச்செய்தி கேட்ட மாத்திரத்தில் சிலருக்கு அடங் காத பேதி உண்டாகிறது. உணவு ஜீர்ணமாகிறதில்லை. சிலருக்கு சோகம் தாங்கமுடியாமல் மரணமும் சம்பவிக்கின்றது. புத்திரன் ஸ்ரீராமசந்திரனுடைய வனவாஸ சோகம் மகா தீர புருஷன் ஆன தசரத மஹாராஜனுடைய உயிரை அபஹரித்தது. மனதில் சோகம் ஸ்திரமாய் தொடர்ந்து இருந்தால், அவர் சரீரத்தில் ஒருவித சிகித்ஸை யினுலும் சமனம் செய்யவே முடியாத, நீடித்த நோய்கள் வாட்டிக் கொண்டே இருப்பது நிச்சயம்.

அதிகமெதற்கு? மேலே சங்கிரகித்துள்ள மனுேவியாதிகள் எல் லாமே சரீரத்திலும், அல்பமாகவோ அதிகமாகவோ ஏதாவது நோயை விளைவிப்பது திண்ணம். அல்பமாய் இருந்தால் வெளிப்படையாய் தோன்ருது. அதிகமாய் இருந்தால்தான் தோன்றும் என்பதே தவிர, சரீர தாதுவில் விகாரத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருப்பதில்லை மனுேவியாதி எதுவும்.

இன்றைய நவீன வைத்திய சாஸ்திரத்திலும், எந்த நோய்கள் மனுேவியாதிகள் என்று தனியாக எடுக்கப்படுகின்றனவோ, அவை களில் அநேகங்களில் சரீர விகாரங்களும் நன்ருய் தெரிகின்றன. சரீர விகாரங்களைப் பார்க்கிலும் மனுேவியாதிகள் அதிகக் கொடுமை அபாய கரங்கள் என்று ஆயுர்வேதம் கருதுகிறது. காரணம் — ஏககாலத்தில் தேசம் பூரா பரவும் மஸூரிகை (அம்மை) விஷூசி (காலரா) போன்ற கொள்ளைநோய்கள் தவிர, மற்ற சரீர ரோகங்கள் ஸகலமும், அந்தந்த நோயுற்றவனை மட்டும் அந்தப் பிறவியில் மட்டும் பீடிக்கின்றன. காமம், கோபம், மாத்ஸர்யம், அஸூயை, லோபம், உத்வேகம், துராக்கிரஹம் போன்ற மனுேவியாதிகள், அந்த நோயாளியின் உடலை யும் மனதையும் மட்டும் கெடுப்பவை அல்ல, மற்றவருக்கும் தொந்தரவு பல ரகங்களில் இழைத்த பின்பே முடிவுபெறும். அடுத்த பிறவியிலும் தொடருகின்றன பாப கார்யங்களின் பயன்கள். ஸத்வகுணம் விருத்தி யானுல் அவரவரின் சரீரம் மனதுகள் இன்பமுறுவதுடன், மற்றவருக் கும் உபகாரங்கள் பலவிதத்தில் நிச்சயம்-இம்மையிலும் மறுமையிலும்.

ஆதலால் தனது சொந்த நலத்தையும் உலக நலத்தையும் விரும்புபவர்கள் ரஜஸ்-தமஸ்கள் குறையவும், ஸத்வ குணம் மேலிடவும் உள்ள சாதனங்களை எப்போதும் அநுஷ்டித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். இந்த மனோகுணங்கள் பின் பிறவிகளிலும் தொடருபவன. ஆதலால் அதிக அவசியம். ரஜஸ்-தமஸுகளினால் மனோவியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்வதும், வந்தவைகளைப் போக்குவதும் அசாத்தியமல்ல. தகுந்த முயற்சி செய்தால் சாத்தியமே. இதற்குள்ள சாதனங்களை நமது தர்மசாஸ்திரம், யோக சாஸ்திரம், வேதாந்த சாஸ்திரம், ஆயுர்வேதம் எல்லாம் ஏராளமாய் உபதேசித்துள்ளன. அவைகளின் சுருக்கம் 'ஆரோக்கியம்' சென்ற இதழ்களில் வெளியாகியுள்ளது. மேலும் வெளியாகும்.

மனோ வியாதி சிகித்ஸை—விஷயத்தில் ஸகல சாஸ்திரங்களுடையவும் ஸாரத்தைக் கூறும் வாக்படாசாரியரின் சூத்திரம்,

''தீ தைர்யாத்மாதி விஞ்ஞானம் மனோதோஷௌஷதம்பரம்''

"धीधैर्यात्मादिविज्ञानं मनोदोषौषधं परम्"

கருத்து — சரீர தாதுக்கள் ஸ்தூலப் பொருள்கள். ஆகவே இவைகளில் ஏற்படும் விகாரங்களை ஏற்றக்குறைகளை பத்தியம் மருந்துகளின் பிரயோகத்தினால் சீர்செய்யலாம். மனோவியாதிகள் ஸூக்ஷ்மமான ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களினால் உண்டாகின்றன. அவைகளை சமனம் செய்ய ஸ்தூலமான ஆஹாரங்கள் ஔஷதங்கள் ஆற்றல் உள்ளதாயினும், அவைகளைவிட, புத்தி தைர்யம் முதலிய நற்குணங்களுடைய பிரயோகம் நேராக சீக்கிரமாக சீர்செய்ய வல்லதாகும்.

தன்னிடத்திலும் சுற்றிலும் உள்ள விஷயங்களை ஆராய்ந்து, இவை நல்லது ஹிதம் தரக்கூடியது. ஆதலால் இவைகளை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவை கெட்டது, அஹிதம். ஆதலால் தள்ள வேண்டும் என்று பகுத்தறிவுடன், நிச்சயம் செய்வது **புத்தி**. இவைகளுடைய அநுஷ்டானங்களில் ஏற்படும் சிரமங்களை கஷ்டங்களைப் பொறுத்துக்கொள்ளும் உறுதி தைர்யம். தள்ளவேண்டிய துராசாரங்களைத் தள்ளுவதிலும், ஸதாசாரங்களை ஸ்வீகரிப்பதிலும் ஸங்கோசம்—லஜ்ஜை—சஞ்சல மனப்பான்மையின்றி நடத்த உறுதிகொள்வது **தைர்யம்**. தியானம், யோகாப்பியாசம், தர்மசாஸ்திரம், வேதாந்தங்கள் மூலம் ஜீவாத்ம - பரமாத்மங்களைப்பற்றிய அறிவும், தேச காலங்களுடைய சூழ்நிலையைப்பற்றிய ஞானமும் **ஆத்மாதிவிஞ்ஞானம்**. புத்தி - தைர்யம் - ஆத்மாதிகளுடைய விஞ்ஞானம் இம்மூன்றும் மனோவியாதிகளை நிர்மூலமாக்கும் உத்தம ஔஷதங்கள்.

மனம் சரீரம் இரண்டிலும் வியாபிக்கும் உன்மாதம் அபஸ்மாரம் முதலிய ரோக விவரம் தொடரும்.

★

ஓயாத்தலைவலி

கடிதம் — பலநாட்களாக ஓயாத்தலைவலியில் அவதிப்படுகிறேன். கண்ணாடி போட்டுப் பயனில்லை. கண்புருவம் போன்ற இடத்திலும் இரட்டைப் பக்கத்திலும் வலி. தலைமயிரும் நரைக்கின்றது. வயது 19. இதற்கு என்ன செய்வது?

பதில் —ஓயாப்படிப்பு ஓரளவு இதற்குக் காரணமாகலாம். அப்படியாயின் எல்லாவிதமான படிப்பையும் 2—3 மாதங்களுக்கு நிறுத்திவிடவும். கண்கள் அளவுக்கு மீறிச் செயல்படும் போதும், கண்களில் ஏற்படும் அயர்வு தானே நீங்காவிட்டாலும் இந்தத் தலைவலி தொடரலாம். இரண்டு வகையிலும் கண்களுக்கு ஓய்வு தேவை. தினமும் கண்களுக்கு இனிமையான குளிர்ந்த தோற்றமுள்ள பூங்கா முதலியவைகளிலும் பார்வையைச் செலுத்தி கண்களின் அழற்ச்சி-அயர்வு இரண்டையும் நீக்க வகைசெய்யவேண்டும். வாய்நிறைய ஜலத்தை நிரப்பிக்கொண்டு கண்களை ஜலம் விட்டு நன்குதேய்த்து அலம்பிக்கொண்டால் கண்களின் அயர்வு நீங்கும். இரவில் கண்விழிப்பு, கடும் தாபம், கடும் வெயில், கடும் பனி இவைகளில் வெளியே செல்லுதல் நல்ல பிரகாசமுள்ள—கண்களின் தாங்கும் சக்திக்கு மீறிய வெளிச்சமுள்ள இடங்களில் இருப்பது இவைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

மற்றொரு வகைத் தலைவலி. உடலின் உட்காங்கை, உடல் அயர்வு நீங்காமை, இவைகளின் காரணமாக ஏற்படுவது. இதுவும் கண்ணாடி போட்டுக்கொள்வதாலும் நீங்காது. அயர்வு நீங்குமாறு உடலுக்கு நாராயணதைலம் அச்வகந்தி பலாலாக்ஷாதி தைலம் முதலியவைகளைத் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ள, உடல் உறுப்புகள் கொதிப்பும் அயர்வும் நீங்கி ஓய்வு பெறும். அச்வகந்தாதி சூர்ணம், அச்வகந்தாதி லேகியம் சியவனப்ராசம், தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாரிஷ்டம் இவைகளில் ஒன்றை டானிக்காகத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். கற்பூர சிலாசத்து பஸ்மம் என்றொரு பஸ்மம் உண்டு. இதை வேளைக்கு 3-6 டெஸிக்ராம் அளவு நெய்யில் குழப்பி சாப்பிட்டு மேல் சுக்கு அல்லது ஜீரகம் போட்டுக் காய்ச்சிய வென்னீர் சாப்பிட்டுவரத் தலைவலி நிற்கும். அஸன மஞ்சிஷ்டாதி தைலம், அஸன வில்வாதி தைலம், அஸன ஏலாதி தைலம், பலாச்வகந்தாதி தைலம், பலாகுடுச்யாதி தைலம் இவைகளைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யலாம்.

கோரைக்கிழங்கு, சந்தனத்தூள், சுக்கு, வெட்டிவேர், பர்படகம், விலாமிச்சைவேர், இவைகளை (கிடைத்தமட்டில்) சம எடையாகச் சேர்த்து பெருந்தூளாக இடித்து வைத்துக்கொள்வும் கொதிக்கும்

வெந்நீர் 6-8 அவுன்ஸ் அளவு எடுத்து அதில் 2-3 டீஸ்பூன் இந்தத் தூளைப்போட்டு டீ போடுவது போல மூடிவைத்து நன்கு ஆறியதும் தேவையாயின் கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட தாபமடங்கித் தலைவலி நீங்கும்.

அணுதைலம் என்றொரு மூக்கில்விடும் சொட்டு எண்ணெய். இதைத் தினம் 2-3 சொட்டுகள் இரு நாசித்துவாரங்களிலும் விட்டுக் கொண்டுவர தலைகனம் வலி நீங்கும். மூளை பலம் பெறும். இரவுச் சாப்பாட்டில் புளியையும் காரத்தையும் குறைப்பது, கிழங்கு வகை, ஆறிய உணவு முதலியவைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது குடிக்க சூடாக வெந்நீர், குளிக்கத் தலைக்குச் சற்று ஆறிய இளம் சூடுள்ள வெந்நீரும், உடலுக்குச் சற்றுச் சூடான வெந்நீரும் உபயோகிக்கலாம்.

தலைவலி இருக்கும்பொழுது இரு பொட்டுகளிலும் அச்வகந்தி பலாலாக்ஷாதி தைலம், நாராயண தைலம், மஹாபலா தைலம், 101 ஆவர்த்தி க்ஷீரபலா தைலம் இவைகளில் ஒன்றை நெற்றிப் பொட்டிலும் தேய்த்துவிட்டுக்கொள்ள இதமாக இருக்கும்.

கடுமையான தலைவலி இருக்கும்போது வாஸனைகோஷ்டத்தையும், ரேவல் சீனிக்கிழங்கையும் பால்விட்டரைத்துப் பத்துப் போட்டுக் கொள்ளலாம். ஜீர்ணசக்தி, உடலின் அயர்வு நீங்கி ஓய்வு, பலம், கண்களின் ஓய்வு, மனநிம்மதி இவைகளைச் சாரியே பாதுகாத்துக் கொண்டால்தான் தலைவலி அறவே நீங்கும். ★

நூருண்டு வாழ முடியுமா ?

ஆன்மிகக் கட்டுப்பாடும் பக்தியும் செம்மையான வாழ்க்கையும் மேற்கொண்டால், மனிதன் நூருண்டு வாழலாம்.

சுதந்தரம் வந்த பிறகு இந்தியா மருத்துவத் துறையில் பல சாதனைகளைச் செய்தும், இந்தியரின் சராசரி வயது, முன்னேற்ற மடைந்த மற்ற நாடுகளைவிட மிகவும் குறைவாகத்தான் இருக்கிறது. இப்போதைய கணக்குப்படி ஓர் இந்தியரின் சராசரி ஆயுள் 44.89. சுதந்தரத்துக்கு முன்பு இது 27 ஆண்டாக இருந்தது. ஐக்கிய நாட்டுச் சபையின் ஜன கணித ஆண்டுப் புள்ளிவிவரத்தில் இந்த விவரங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

உலகத்திலேயே மிக அதிக வயது வாழ்பவர்கள் ஸ்வீடன் தேசத்தவர்கள்தாம். ஸ்வீடன் தேசத்தினரின் சராசரி வயது 71.85. நார்வேயில் 71.08; ஐஸ்லாந்தில் 70.8; இஸ்ரேலில் 70.7; மேற்கு ஜெர்மனியில் 69.16.

உலகம் முழுவதும் ஆண்களைவிடப் பெண்கள் தாம் அதிக வயது வாழ்கிருர்கள். சுமார் 40 நாடுகளில் பெண்கள் 70 வயதுக்கு மேல் வாழ்வார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பதாக இந்தப் புள்ளிவிவரக் கணக்குத் தெரிவிக்கிறது. இந்தியா உட்பட ஐந்து நாடுகளில்தான் பெண்களைவிட ஆண்கள் அதிக வயது வாழ்கிருர்களாம்.

கறுப்பர்கள் நிறைந்த ஆப்பிரிக்க நாடுகளிலும் சராசரி வயது மிகவும் குறைவாக இருக்கிறதாம்; 40 வயதுக்கும் குறைவுதான். ஆசியாவில் ஜப்பானியர்கள்தான் சராசரி 69.05 ஆணடு வாழ்கிருர்கள். மற்ற நாட்டினர் எல்லாருக்கும் ஆயுள்காலம் குறைவே. ரஷியாவில் ஆண்களின் சராசரி வயது 65 ஆண்டு. ஆனுல் பக்கத்திலுள்ள பைலோ ரஷியாவில் 69 ; ஹாங்காங்கில் 66.74; ஹங்கேரியில் 66.63; அமெரிக்காவில் 66.6.

அடுத்தாற்போல் உள்ள டச்சுப் பெண்களைவிட ஸ்வீடன் நாட்டுப் பெண்கள் அதிகவயது வாழ்கிருர்கள். ஸ்வீடன் நாட்டுப் பெண்களின் சராசரி வயது 76.54; நெதர்லாந்தில் பெண்களின் சராசரி வயது 76.5; ஐஸ்லாந்துப் பெணகளின் சராசரி வயது 76.2; பைலோரஷியப் பெண்களின் வயது 76.

கினியாவிலுள்ள பெண்களின் சராசரி வயது 28 ஆண்டுகளே; ஆப்பிரிக்காவில் உள்ள பல பிரிவு மக்களைப்பற்றியும் இந்தப் புள்ளி விவரக் கணக்குத் தெளிவாகத் தெரிவிக்கிறது. வெள்ளையர்களின்

சராசரி வயது 64.73 ஆகவும், அங்கே வாழும் ஆசிய மக்களின் வயது 57.7 ஆகவும், கறுப்பர்களின் சராசரி வயது 49.62 ஆகவும், குறிப்பிடப் பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

இந்தப் புள்ளிவிவரக் கணக்குப்படி, பயங்கரச்சாவு அமெரிக்காவில் தான் அதிகம். அமெரிக்கர்களின் சராசரி வயதுக் குறைவுக்கு இதுவும் ஒரு காரணம். அடுத்தபடி பயங்கரச் சாவு பின்லாந்திலும் ஆஸ்திரேலியாவிலும் மேற்கு ஜெர்மனியிலும் ஏற்படுகிறதாம். செல்வச் செழிப்பு மிகுந்த அமெரிக்காவில் இப்படி நடப்பதற்கு என்ன காரணம்? மனிதனுக்கு ஓர் ஆன்மிகக் கட்டுப்பாடு அவசியம் தேவை. அது இல்லாமலிருப்பதுதான் காரணமாக இருக்குமோ? மனிதர்களின் ஜீவிய வயது நூறு என்று நம் புராணங்கள் சொல்லுகின்றன.

சிரஞ்சீவிகளாகச் சிலர் இருப்பதாகவும் நாம் நம்புகிறோம். ஆனால் உண்மையில் ஆண்டவன் விதித்த கணக்கு மாறவில்லை என்றே தெரிகிறது.



தலையில் சொட்டை விழுந்தால்?

யானைதந்த மஷி: இதற்கு முக்கியமாகத் தேவை யானை தந்தம். திருவனந்தபுரம், மைஸூர் முதலிய இடங்களில் யானை தந்தத்திலிருந்தும் பொம்மை முதலியவைகளைச் செய்கிறார்கள். அதற்கான வேலையில் செதுக்கி அவர்களுக்குப் பயன்படாது போகும் தந்தச் சிராய் துண்டுகள் இதற்குப் போதுமானவை. நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் பழங்காலத்திய யானை தந்தத்திலான சாமான்கள் உடைபட்டு விற்பனைக்கு வரும், அதையும் வாங்கிக்கொள்ளலாம். இதைச் சிறிய துண்டுகளாக்கி ஒரு மடக்கிலிட்டு மற்றொரு மடக்கு போட்டு மூடி சீலை மண் சுற்றி அடுப்பில் ஏற்றி வீட்டின் வெளியில் வெட்டவெளியில் எரிக்கவும். இதிலிருந்து கிளம்பும் நாற்றம் கடுமையாக இருக்கும். ஆகவே வீட்டினுள் வைத்து எரிக்கவேண்டாம். தந்தம் கரியானதும் அதை எடுத்து நன்கு பொடித்துச் சம அளவு அஞ்சனக்கல் (மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) சேர்த்து மைய அரைத்துக்கொள்ளவும். இந்தத் தூளை ஜலம் அல்லது ஆட்டுப்பால் விட்டுக் குழப்பி கேசம் விழுந்த இடங்களில் பூச சொட்டை விழுந்த இடங்களில் ரோமம் முளைக்கும். இந்த சூர்ணத்தை நீலிபிருங்காமலகத் தைலத்துடன் சேர்த்துக் குழப்பி மயிர்க்கால்களில் தடவிவர கேசம் உதிர்தல் நிற்கும்.

தானிய ஸக்து

ஸக்துமா ஆகாரம் பாரதத்தின் ஆகாரப்பழக்கத்தில் மிகப் புராதனமாய் இருந்து வருகிறது. நமது தமிழ்நாட்டில் முக்கிய உணவு நெல்லாய் இருப்பதால், நெல்லிலிருந்து ஸக்துமா தயாரித்தல் தொன்றுதொட்டு வழக்கம். நெல், அரிசி, அவல், பொரி நான்கிலிருந்தும் தனித்தனியே ஸக்துமா செய்யலாம். ஏகாதசி போன்ற உபவாஸம் விரத நாட்களில் ஸக்துமா சாப்பிடுவது வழக்கம். வைத்திய சாஸ்திரம் கூறும் பலவித பத்திய உணவுகளில் ஸக்துமா ஒரு முக்கிய வஸ்து. அநேகமாய் எல்லா தான்யங்களிலிருந்தும் ஸக்து தயாரிக்கலாம். ஸக்துவின் குணங்கள் அந்தந்த தான்யங்களின் குணங்களை அநுஸரித்து லகுவாயும் இருக்கும். ஸக்து தயாரிப்பு முறையை ஒட்டி, ஸக்து குருவாகவும் ஆகச்செய்யலாம் தான்யத்தை வறுத்து அல்லது பொரியாகப் பொரித்துவிட்டு உண்டாகும் ஸக்து மிகவும் லகுவாகும். தான்யத்தை நீரில் ஊறவைத்து, முளைக்கட்டி, உலர்த்திவிட்டு, அதிலிருந்து செய்யும் ஸக்து கொஞ்சம் குருகுணமடைந்தாலும், மிகவும் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடிய நல்ல புஷ்டியளிக்கும் உணவாகிவிடுகிறது. முளைக் கட்டி செய்யப்படும் ஸக்துவிற்கு 'மால்டு' (malt) என்று ஆங்கிலப் பாஷைப் பெயர்.

நமது வீடுகளில் நாமே எளிதில் தயாரித்துக்கொள்ளக்கூடியதும், பத்தியமான உணவுத் திட்டத்தில் மிகவும் உபயோகமுள்ளதுமான சில தான்ய ஸக்துக்கள் தயாரிப்பைக் கூறுவோம்.

கேப்பை ஸக்து – (Ragi Malt)

கேழ்வரகு-கேப்பை: இது இரு பெயர்களில் அழைக்கப்படும் தமிழ்நாட்டுப் புஞ்சை தான்ய வர்க்கத்தில் ஒன்று. ஸன்னக் கடுகு போல், கொஞ்சம் சிவந்த நிறமான தான்யம். இதற்கு ராகீ என்று ஆங்கிலத்திலும் ஹிந்தியிலும் பெயர். அதிக மலிவான சரக்கு. நாட்டுப்புறங்களில் மக்கள் வருஷத்தில் பல மாதங்கள் கேழ்வரகையே சாப்பிடுவதுண்டு.

கேப்பை தான்யத்தை அறுவடை செய்து ஆறு மாதங்கள் கழிந்த பின்பு அதை ஸக்து தயாரிப்புக்கு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. 2 லிட்டர் கேழ்வரகை அதில் இருக்கும் தூசி குப்பைகளைப் புடைத்து சுத்தம் செய்துவிட்டு, முதல்நாள் வெய்யிலில் சில மணி நேரம் உலர்த்திக்கொள்ளவும். மறுநாள் காலை உதய நேரத்தில் கேழ்வரகு மேல் 3-4 விரல் அளவு ஜலம் நிற்கும்படியாக, சுத்தமான தண்ணீர் ஊற்றி ஊறவைக்கவும். காலை 11 மணி சுமாருக்கு அந்த ஜலத்தை

சிறிது கலக்கிவிட்டு தான்யம் ஒழுகிப்போகாமல் ஜாக்கிரதையாய் அலசி, ஜலத்தை மட்டும் இறுத்துவிட்டு, திரும்பவும் தான்யத்தின் மேல் புதிய சுத்த ஜலம் ஊற்றி மூடிவிடவும். இரவு 8 மணி சுமாருக்கு ஜலம் பூராவையும் வெளியில் இறுத்துவிட்டு, தான்யத்தை ஒரு மெல்லிய வெள்ளையான துணியின் மத்தியில் போட்டு, துணித் தலைப்புக்களைச் சேர்த்து முடித்து மூட்டையாகக் கட்டவும். தான்யம் சிறிது ஊறி உப்புவதற்குத் தளர இடம்விட்டு முடிச்சிடவேண்டும். இந்த தான்ய மூட்டையை ஒரு மரப்பலகையின்மேல் வைத்து, ஒரு பாத்திரத்தினுல் சந்து இன்றி மூடிவைக்கவும். காற்றுக் குறைவாய் புழுக்கமான இடத்தில் வைப்பது நல்லது.

ஊறவைத்திருக்கும் பாத்திரத்தின் வாயைத் துணியினுல் வேடு கட்டிக் கவிழ்த்து வைத்துவிடலாம். கொஞ்சம் வைக்கோல் வைத்து மூடியும் கவிழ்த்து வைக்கலாம். ஸௌகர்யம்போல் செய்யலாம். ஜலம் வடிந்து கொஞ்சம் முளையுண்டாகவேண்டுப். மறு காலையில் சுமார் 8 மணிக்கு தான்யத்தை எடுத்துப் பார்க்கவும். முற்றிலும் சிறு முளை கண்டிருக்கும். இதற்குமேல் தாமதியாமல் உடனே நல்ல காற்றுள்ள தாழ்வாரத்தில் நிழலில் ஸிமெண்டு அல்லது கல்தரையில் சுத்தமான இடத்தில் மண் சேராமல் பரவலாய் துலாவி உலரவிடவும். மறுநாள் நல்ல நேர் வெய்யிலில் நன்றாய் காயவைக்கவும். மறுநாள் இந்த தான்யத்தை உரலில் இட்டு உலக்கையால் குத்திப் புடைத்து அதில் இருக்கும் முளைமூக்கு உமிகளை நீக்கிவிடவும். பிறகு தணலில் இரும்புச்சட்டியில் மிகவும் லேசாய் பொன் நிறமாய் வறுத்துவிட்டு, வீட்டிலேயே கல் திருவையில் ஸன்ன மாவாக அரைத்துக்கொள்ளுவது உத்தமோத்தமம். கல் திருவையில் அரைக்க முடியாவிட்டால், மாவு மிஷினிலும் அரைத்துக்கொள்ளலாம். மிஷினில் அரைப்பதானுல், மிஷினே வறுத்துத் தள்ளிவிடுவதால், அரைப்பதற்கு முன்பு தணலில் வறுக்கத் தேவையில்லை கல் திருவையில் அரைத்தால் இந்த தான்ய ஸக்துவில் உணவுச்சத்து சிறிதும் குறையாமல் நிரம்பியிருக்கும். மிஷினில் அரைத்தால் உணவுச்சத்து பாதிக்குமேல் குறைந்துவிடும். ஆதலால் கல் திருவையில் அரைப்பது சிலாக்கியம். அரைத்த மாவை சல்லடையில் சலித்து சுத்தமாய் மூடிவைத்துக்கொள்ளவும். இரண்டு லிட்டர் கேப்பைக்கு இரண்டு லிட்டர் ஸக்து தேறும். மாஸக்கணக்கில் நன்றாய் இருக்கும்.

சிறிதும் சிரமமின்றி பரிசுத்தமான தான்ய ஸக்துக்கள் வீடுகளில் தானே தயாரித்துக்கொள்ளக்கூடியவை. கேப்பை ஸக்து (ராகிமால்டு) அநேகவிதப் பெயர்களில் வியாபாரம் செய்யப்படுகிறது. மூட்டைக் கணக்கில் மால்டு தயாரிப்பதில் சுத்தம் என்பது மிகவும் குறையும். வியாபாரத்தில் பணச் செலவின் சிக்கனத்திற்காக மிஷினில்தான் அரைக்கவேண்டும். அதில் உணவுச்சத்து குன்றும். மேலும் நீடித்த

காலம் மாவு கெடாமல் இருப்பதற்காக சில மருந்துகளை (Preserving agents) கலக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்த மருந்துகளைச் சேர்ப்பதால் கிலேதம் (கெடுதல்) ஏற்படாமல் இருக்கிறதோ இல்லையோ ஸந்தேஹம். மாவில் உணவுச்சத்துக் குறைவது நிச்சயம். மேற்கூறியபடி வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் தான்ய ஸக்து இதர சேர்க்கை வஸ்துவின்றியே மூன்று மாஸ காலம் முற்றிலும் நன்றாயிருக்கும். ஆதலால் அவரவர் குடும்பத்திற்குத் தேவையான ஸக்துவை வீட்டிலேயே தயாரித்துக்கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகள், சிறுவர்கள், முதிர்ந்தவர்கள், கர்ப்பிணிகள், ஸ்வஸ்தர்கள், ரோகிகள், எல்லோரும் எல்லா ருதுக்களிலும் பொதுவாய் சாப்பிடத்தக்கது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது. அக்நி பலத்தை வளர்ப்பது. புஷ்டிகரமானது. ருசியில் மதுரமான ஒரு சிறந்த உணவு.

மூன்று மாதங்கள் நிரம்பாத இளங் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால், ஆட்டுப்பால், பசுவின் பால் தவிர வேறு எந்த உணவும் கொடுப்பது சரியல்ல. கேப்பை ஸக்துவும் குழந்தைகளுக்கு மூன்று மாஸங்கள் முடிந்த பின்புதான் கொடுக்கத் தக்கது.

வயது, குடல் பலம், ஜீர்ணசக்தி முதலியதை அனுஸரித்துப் பக்குவம் செய்து சாப்பிடவேண்டும். தீவ்ரமான அக்நி சக்தி வாய்ந்துள்ள திடசரீரிகள் கேப்பை ஸக்துவை அப்படியே சுத்த ஜலத்தில், வெந்நீரில், மோரில், பாலில் ஸௌகர்யம்போல் கரைத்து, கொஞ்சம் உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ குடிக்கலாம். ஆனால் பொதுவில், கொஞ்சம் சூடான வெந்நீரில் முதலில் கரைத்து மேலும் தேவையான அளவு வெந்நீர் கலந்து கலக்கி, தணல் அடுப்பில் சில நிமிஷங்கள் ஒரு கொதி நன்றாய் வரும்படிக் காய்ச்சி இறக்கிக்கொண்டு, பிறகு அப்படியே அல்லது மோர் பால் கலந்து உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. வயது, அக்நி பலத்திற்குத் தக்கபடி ஸக்துவைக் கூட்டிக் கெட்டியாகவோ, ஜலத்தைக் கூட்டி மெல்லியதாகவோ தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

தாய்ப்பால் பருகும் குழந்தைகட்கு தாய்ப்பால் போதாமல் வேறு உணவும் கொடுக்கத் தேவையேற்படும் சமயத்தில், தாய்ப்பாலுடன் கேப்பை ஸக்துக் கஞ்சியும் லேசாய் தயாரித்து தேவையான தடவைகள் கொடுக்கலாம். பசுவின் பால் கறந்த நேரத்திலிருந்து நான்கு மணி நேரங்களுக்கு மேல் கெட்டுவிடுகிறது பிறகு அது குழந்தைகட்குக் கெடுதல். ஆதலால், பசுவின் பால் பருகி வளரும் குழந்தைகட்கு, பசுவின் பால் கொடுக்கக்கூடாத மற்ற நேரங்களில் கேழ்வரகுக் கஞ்சி உபயோகித்தல் மிக நன்மை.

எல்லாவித ஜ்வரங்கள், அதிஸாரங்கள், கிரஹணீ, வயிறு உப்புசம், சூலம் போன்ற வியாதிக்காரர்கட்கு உபயோகமானது. நீரிழிவு,

இனிப்பு மூத்திரம், மதுமேஹம் (Diabetes) வியாதியஸ்தர்களுக்கும், க்ஷய ரோகிகளுக்கும் கேப்பை ஸக்து மிகவும் சிறந்த ஆஹாரமாகும்.

கேழ்வரகை அரைத்துக் கூழ், களி செய்தும், அடை தட்டியும் சாப்பிடுவது நாட்டுப்புறங்களில் பழக்கத்திலிருக்கிறது. இது மிக குரு. தீவ்ரமான அக்நி சக்தி இருப்பவருக்குத்தான் உபயோகிக்கத் தக்கது. புஷ்டி தரக்கூடியதாயிருப்பினும் இப்படி சாப்பிடுவது மலச்சிக்கலையும் வயிற்றுப் பொருமலையும் விசேஷமாய் உண்டுபண்ணுகிறது. முளைக் கட்டி ஸக்துவாய் தயாரித்தக் கேழ்வரகு மாவு மலச்சிக்கலையோ வயிற்றுப் பொருமலையோ செய்வதில்லை. இப்படித் தயாரித்த மாவுடன் கொஞ்சம் கோதுமை மாவு அல்லது அரிசி மாவு கலந்து கொஞ்சம் புளித்த மோரில் கரைத்து தோசை வார்த்து சாப்பிடலாம். வெல்லம் சேர்த்தும் தோசை செய்து கொள்ளலாம். அரிசி மாவு சேர்த்து மோர்க்களியாகக் கிண்டவும் நன்ருய் வரும்.

எந்த ஸக்துவையும் கஞ்சியாகத் தயாரிக்கும் மாதிரியில் குருவாகவோ லகுவாகவோ செய்துகொள்ள முடியும். எனினும் இளங் குழந்தைகட்கும், அக்நி பலம் குறைந்தவர்கட்கும் கம்பு, தினைகளைப் பார்க்கிலும் கேழ்வரகும் சோளமும் மிக ஏற்றவையாகும்.



ஆராய்ச்சியால் கண்டவை

அஸ்கார்பிக் ஆஸிட் (விடமின் ஸி.) உடலின் அன்ருடத் தேவைக்கு 50 மி. கி. சேர்ந்தால் போதும். ஸ்கர்வி என்ற நோய் வராமல் தடுக்க இது அவசியத் தேவை. அதிக அளவில் சாப்பிட ஆரோக்கியம் அதிக அளவில் பாதுகாக்கப்பெறும். ஜலதோஷம் சளி பிடிக்காமலிருக்க இது உதவும் என்று சிலர் இதை தினமும் சாப்பிடுவதுண்டு. விடமின் ஸி ஜலதோஷம்-சளியைத் தடுக்காது. ஆனல் சளி-ஜலதோஷத்தால் ஏற்படும் உடல்நலக் குறைவில் பெருமளவு ஈடுசெய்கிறது. அதிக அளவில் சாப்பிடும்போது சிறிது ஜீர்ண கோசத்தில் தொந்தரவு தரக் கூடும். அதிக அளவில் தொடர்ந்து (50 மி. கி.-க்குமேல்) சாப்பிடுவது அவ்வளவு நல்லதல்ல இது எல்லா விடமின் விஷயங்களிலும் பொருந்தும். பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல் அதிக அளவில் விடமின் ஸி சாப்பிட, உடல் அந்த அதிக அளவைத் தனது இயற்கைநிலையாகக் கருதி அதற்குச் சிறிதளவு குறைந்தாலும் நோய்வாய்ப்பட முற்படுகிறது. (There is a tendency to develop Scurvy on coming off prolonged high dosage of ascorbic acid probably as a result of an enhanced ability to metabolize the vitamin.) எனக் கூறுகிறது.

இருந்தால் இருக்கும் - போனல் போகும்

''இருந்தால் இருக்கும்; போனல் போகும்'' இப்படி ஒரு பதில். உதாஸினமான பதிலாகத் தோன்றுகிறது. இதை எப்படி எஜமான ரிடம் தெரிவிப்பது. தெரிவிக்காமலிருக்கவும் முடியாது. தன் எஜமானர் தனக்குள்ள நோயைப்பற்றி அந்தப் பெரியவரிடம் தெரிவித்து அது நீங்க என்னசெய்யவேண்டும் என்று கேட்டுவரச் சொன்னர். அந்தப் பெரியவரும் பெரிய சித்த புருஷர். நோய் நீங்கவும் தரித்திரம் நீங்க வும் மக்கட்பேறு பெறவும் காரியசித்தி பெறவும் பலர் அவரை அணுகி வணங்கித் தம் தம் குறைகளைத் தெரிவித்து நிவிருத்தி பெற்றுச் செல் கின்றனர். அதே எண்ணத்துடன்தான் தன் எஜமானரும் தன்னை அவரிடம் அனுப்பியது. ஆனல், பெரியவர் எஜமானரின் நோய் விபரத்தைக் கேட்டுத் தந்த பதில் ''இருந்தால் இருக்கும்; போனல் போகும்'' என வேலையாள் திகைத்தான்.

எஜமானரிடம் இந்தப் பதிலைத் தெரிவித்ததும் எஜமானர் மிகவும் திருப்தி அடைந்தவராகக் காணப்பட்டார். திரும்பவும் வேலையாளைக் கூப்பிட்டு ''எப்படிப் போனல் போகும்'' என அந்தப் பெரியவரிடம் கேட்டுவரச் சொன்னர். பெரியவரிடம் வணங்கி எஜமானரின் கேள்வி யைத் தெரிவித்த வேலையாளுக்கு, ''நீராதாரத்திடமும் பசுவிடமும் போனல் போகும்'' என்ற பதில் கிடைத்தது. பதிலைக் கேட்டு அதிருப்தியுடன் திகைத்தும் நின்ற வேலையாள் ஒரு வழியாகச் சமாளித் துக்கொண்டு எஜமானரிடம் சென்று அந்தப் பதிலைத் தெரிவித்தான். எஜமானரும் உடன் தன் சுற்றுப்புறக் கிராமங்கள் அனைத்திலும் கிணறுகளையும் குளங்களையும் ஏற்படுத்தினர். ஆற்றங்கரையில் படித் துறைகள் கட்டினர். ஆங்காங்குள்ள பசுமாடுகளுக்குத் தம் செலவில் புஷ்டியான தீவனங்கள் கிடைக்கச் செய்தார். இந்தப் பணிகள் நிறை வேறி வரும்போதே வியாதி குறைந்துவந்தது. அவர் தொடர்ந்து செய்துவந்த இப்பணிகளின் பலனுக அவர் தம் சொந்த சௌகர்யங்கள் பலவற்றையும் குறைத்துக்கொள்ள நேர்ந்தது. கடைசியில் செலவிற் குப் பணம் இல்லாத காரணத்தால் அந்த வேலையாளையும் வேலையை விட்டு நீக்க நேர்ந்தது. ஆனல் எஜமானர் பெரிதும் சுகம் பெற்று அமைதியும் சந்தோஷமும் நிரம்ப நின்றார். வேலையாள் எஜமானரிடம் மிகவும் பக்தி விச்வாஸமுள்ளவன். வேலையை விட்டு நிற்கும் நிலை யிலும் பக்தியும் விச்வாஸமும் அவனுக்குக் குறையவில்லை. எஜமானர் நோய் நீங்கப்பெற்றுச் சுகமாக வாழ்வதில் அளவற்ற திருப்தி. எனி னும் ஒரு சந்தேகம் நீங்கப்பெறவில்லை. அது - ''இருந்தால் இருக்கும்; போனல் போகும்'' என்ற பெரியவரின் உபதேசமாகிற புதிரும், அதன்

படி நடந்து வந்த யஜமானர் செல்வங்களை இழந்து நின்ருலும் அமைதி யுடனும் சந்தோஷத்துடனும் இருக்கும் புதிரும், எஜமானரையே கேட்டுவிட்டான். அவரது பதிலைக் கேட்ட வேலையாள் தன் உடலி லுள்ள நோய் நீங்க வழி கேட்க அந்தப் பெரியவரைத் தேடிச் சென்று விட்டான்.

இப்படி ஒரு கதை. ஒரு மத்தியதரக் குடும்பத்தில் பிறந்த அந்த எஜமானர் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்தில் வரவிற்கும் செலவிற்கும் ஈடுகட்டுவதில் மிகவும் பாடுபட்டவர். திடீரென லக்ஷ்மி கடாக்ஷம் ஏற்பட்டதன் காரணமாக செல்வம் கொழித்தது. செல்வத்தால் பெற முடியாத வஸதி இவ்வுலகில் இல்லை. ஆகவே உட்கார்ந்து உத்தர விடுவது என்ற ஒரு செயலைத் தவிர வேருென்றையும் செய்தறியாதவ ராக ஆகிப் பிறகு அப்படி உத்தரவிடுவதற்கும் ஒரு மானேஜரை அமர்த்திவிட்டார். ஆனுல் கெட்ட விதி அதன் வழக்கம்போல இவரிட மும் சதி செய்துவிட்டது. செல்வமும் செருக்கும் சொகுசும் நிரம்பிய வுடன் அவர்களுக்கு அது இரண்டு நோய்களைத் தன் பரிசாக அனுப்பி விடும். ப்ளட் ப்ரஷர் - டயாபிடீஸ் இரண்டும்தான் அந்தப் பரிசுகள். இவருக்கும் அவ்விரு நோய்களும் ஏற்பட்டுவிட்டன. முதலில் அந்த இரண்டையும் இவரிடம் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்த குடும்ப டாக்ட ருக்குப் பரம திருப்தி. பணப்பெருக்கம் வந்தவுடன் குடும்ப டாக்டர் என்று ஒருவர் தேவை. அவருக்கும் ஓயாது பில் அனுப்ப ஒரு நிரந்தர வியாதி தேவை. ஆகவே அவருக்குத் திருப்தி. இவருக்கும் பரம திருப்தி. சமூகத்தில் அந்தஸ்து பெறச் செல்வம் மாத்திரம் போதாது. செல்வந்தர்களுக்கு மாத்திரம் ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளில் ஒன்றிரண் டாவது தமக்கும் இருப்பதாகச் சொல்லிக்கொண்டால்தான் அந்த அந்தஸ்து நிலைத்து நிற்கும். இந்தத் திடீர் பணக்காரருக்கு இப்போது அந்தஸ்து தம் எல்லையை அடைந்துவிட்டது. தன் வேலைகளைப் பற்றிச் சிந்தித்துச் செயலாற்றத் திறமையுள்ள மானேஜரையும் நியமித்ததில் ஓயாத ஓய்வு.

ஓய்வின் நடுவிலே ஒருநாள் அவர் மனம் அவரை எங்கேயோ இழுத்துச் சென்றது. தனக்குள்ள நோய் வெளியில் அந்தஸ்து உயர் விற்கு உதவினுலும் உள்ளூரத் தன்னை - தனது சுகத்தை அரித்துவரு வது புலப்பட்டது. இத்தனை வசதிகள் பெற்றும், தனக்கு என கவ னிக்க டாக்டரிருந்தும் ஏன் இந்த நோய் தன்னை இப்படி வாட்டுகிறது என்ற கவலை விச்வரூபம் எடுத்தது. செல்வமிருந்தும் சுகமில்லை, அமைதியுமில்லை. வரவிற்கும் செலவிற்கும் சரிக்கட்டத் திணறிய காலத்திலிருந்த ஆரோக்கியமும் அமைதியும் சுகமும், செல்வம் எதிர் பாராமல் குவிந்துகொண்டே வரும்போது காணப்படவில்லை. ஆகவே இந்தச் செல்வமே சுகமின்மைக்கும் அமைதியின்மைக்கும் நோய்க்கும்

காரணமாயிருக்குமோ என்று ஒரு சிந்தனை மின்னியது. இவர் வேண்டிப் பெற்ற செல்வமல்ல. தானாகவே வந்து சேர்வதைத் தடுக்கக்கூட முடியவில்லை என்ற நிலை.

ஊரின் வெளிப்புறத்தில் ஒரு பெரியவர் வந்திருப்பதாகவும் அவர் கவலை தீர்ப்பதில் கைதேர்ந்தவர் என்றும் கேள்விப்பட்டார். சமூக அந்தஸ்து குறுக்கே நின்றது - தாமே சென்று தம் கவலை தீர்க்க வழி கேட்க. வேலையாளை அனுப்பியதற்குக் கிடைத்த பதில் ''இருந்தால் இருக்கும், போனால் போகும்'' என. தாம் சிந்தித்த பொருளையே நிர்ணயிப்பது போலப் பெரியவரின் பதில் அமைந்திருந்ததை உணர்ந்தார். செல்வம் இருந்தால் நோயும் கவலையும் இருக்கும். செல்வம் போனால் இரண்டும் போம் என்று பொருள் விளங்கியது. செல்வத்தைப் போக்க நல்ல வழி என்ன என்று தெரிந்துகொள்ள விரும்பினார். செல்வம் நீராதாரத்திடமும் பசுவிடமும் போனால் இவையும் போகும் என்ற பதில் கிடைத்தது. ஊர் வாழ வழி செய்ததில் பணம் அனைத்தும் செலவழிந்தது. ஆவினங்கள் பெருக மக்களுக்குச் சுபிட்சம். நீர் நிலையங்கள் நிரம்பி நிற்க ஊருக்குச் சுபிட்சம். பணம் நல்ல வழியில் செலவழிந்ததில் ஓர் எல்லையற்ற நிம்மதி கிடைத்தது. எதற்கும் பிறர் கை பார்த்து வாழ்ந்து வந்தவருக்கு, சொகுசு சாதனங்களான எடுபிடி ஆட்களும் திண்டு தலைகாணிகளும் மறைந்ததும் உடல் உழைப்பிற்கு உட்பட்டது. நல்ல பசி, சுறுசுறுப்பு, வேலை செய்வதில் ஆர்வம், தாம் செய்த வேலை பலனைத் தரும்போது ஏற்படும் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி இவைகளை எல்லாம் அவர் கண்டு எத்தனையோ நாட்களாயிற்று. இன்று அவைகளைத் திரும்பப் பெற்றதில் அவருக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. இதே சொத்தை வேறு வகையில் திடீரென இழந்திருந்தால் இதே சூழ்நிலை அவருக்கு ஏற்பட்டிருந்தாலும் மகிழ்ச்சி தோன்றியிருக்காது. இன்று பிறரது மகிழ்ச்சிக்கு அந்தச் செல்வம் தன் கண்முன்னே தன் விருப்பத்திற் குட்பட்டுப் பயன்பட்டபோது செல்வம் பெற்றதன் பயனையும், இன்று அதை நல்ல வழியில் விநியோகித்ததன் பயனையும் ஒருங்கே அனுபவித்து மகிழ்கிறார்.

★

உண்பது நம் செயல்

உண்பது நம் செயல், அது ஜீர்ணமாவது ஆண்டவன் செயல் என்ற பழமொழி உண்டு. உண்ணும் உணவின் தரத்தையும் நேரத்தையும் முறையையும் கருத்திற்கொண்டு தக்க உணவை உண்பதுடன் நம் பொறுப்பு நிற்கிறது. சிந்தனைக்கப்பாற்பட்ட சிக்கல் நிறைந்த உடலமைப்பில் அது எப்படி மாறும் என்று ஆண்டவன்தான் அறியக் கூடும்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.